

Evelyn Tribole Elyse Resch

Jedzenie intuicyjne

**BEZ RADYKALNYCH ZASAD,
ZAKAZÓW I DIET**

Przełożył
Robert Waliś

MARGINESY

Zmieniliśmy nazwiska i zawody wszystkich opisywanych w książce klientów, aby zadbać o ich anonimowość. Odnosząc się do pracy z poszczególnymi osobami, używamy zaimków „my” i „nasze”, nie uściślając, która z nas miała do czynienia z danym klientem. Należy jednak pamiętać, że każda z nas pracuje osobno i nie przyjmujemy pacjentów jako zespół. Wspominając wydarzenia z życia prywatnego, dodajemy w nawiasach inicjały tej z nas, której dotyczyła określona sytuacja – ET w wypadku Evelyn Tribole, ER w wypadku Elyse Resch.

Intuitive Eating, 4th edition

COPYRIGHT © 1995, 2003, 2012, 2020 BY Evelyn Tribole and Elyse Resch

Published by arrangement with St. Marti's Publishing Group.

All rights reserved.

COPYRIGHT © FOR THE TRANSLATION BY Robert Waliś

COPYRIGHT © FOR THE POLISH EDITION BY Wydawnictwo Marginesy,

Warszawa 2022

*Dedykujemy tę książkę naszym byłym
i obecnym klientom, przyszłym zwolennikom
jedzenia intuicyjnego oraz specjalistom,
którzy zajmują się tą dziedziną:*

*obyście żyli godnie, w zdrowiu i szczęściu –
niezależnie od swoich kształtów i rozmiarów.*

*Nigdy nie kwestionujcie swojej wewnętrznej
mądrości ani własnych doświadczeń.*

PRZEDMOWA

Ta integracyjna funkcja [mózgu] pokazuje, że rozumowanie, które niegdyś uważano za „czysto logiczny” tryb myślenia, w rzeczywistości zależy od nieracjonalnych procesów zachodzących w naszym ciele.

DR N. MED. DANIEL SIEGEL, MINDSIGHT

Jedzenie intuicyjne po raz pierwszy ukazało się w 1995 roku. Przez lata książkę przeczytały setki tysięcy osób, które podczas lektury poczuły, że przemawia ona bezpośrednio do nich. Dostałyśmy mnóstwo listów i mejli, w których pojawiały się takie komentarze jak: „piszecie o mnie”, „skąd wiedziałyście, że tak się czuję” czy „wreszcie ktoś to rozumie”. Równie często padało pytanie, co tak naprawdę oznacza termin „jedzenie intuicyjne”. Czy kieruje nami wyłącznie instynkt? Czy sami „wiemy”, co, kiedy i w jakich ilościach powinniśmy jeść? W czwartym wydaniu naszej książki chciałybyśmy dokładnie wyjaśnić tę kwestię.

Podstawowa wiedza o ludzkim mózgu pomoże wam zrozumieć, że przychodzimy na świat z mądrością, która umożliwia nam odżywianie się w sposób intuicyjny. Czytając tę książkę, nauczycie się także sprawnie nawigować w morzu naturalnych i przetworzonych produktów oraz niezliczonych porad dietetycznych.

Ludzie są jedynymi istotami doświadczającymi aktywnego współoddziaływania instynktu, emocji i myśli, które kształtują ich życie za pośrednictwem mózgu. Psychiatra i specjalista w dziedzinie *mindfulness* Daniel Siegel nazywa ten proces „myślowidzeniem”. Za jego integrację odpowiadają trzy obszary mózgu.

Pierwszy z nich nazywamy gadzim mózgiem, ponieważ kiedy prapradzi przemieszczały Ziemię, reagowały wyłącznie za pośrednictwem instynktu. Nie myślały racjonalnie ani nie odczuwały emocji – po prostu działały. W toku ewolucji rozwinął się kolejny poziom funkcji mózgu, zwany układem

limbicznym, który posiadają także ssaki. Tam rodzą się emocje i zachowania społeczne. Układ limbiczny obudowuje gadzi mózg warstwami uczuć. Instynktowne reakcje pochodzące z gadziego mózgu są przesyłane do układu limbicznego, który poszerza świadomość (Levine 1997). Z czasem wyewoluował trzeci obszar mózgu, zwany mózgiem racjonalnym lub korą nową, który integruje instynkty i uczucia pochodzące z dwóch poprzednich obszarów. Kora nowa nie kontroluje naszych instynktownych reakcji ani emocji, ale pozwala nam je analizować. W niej rodzą się myśli i język.

Jedzenie intuicyjne wykorzystuje wszystkie trzy obszary ludzkiego mózgu. We wczesnym dzieciństwie odżywianie jest głównie odruchem. Kiedy dorastamy, myśli i uczucia częściej wpływają na nasze decyzje dotyczące jedzenia. Często powtarzamy klientom, że ludzkie ciało nie składa się tylko z języka i żołądka, ale także z umysłu. Wielokrotnie słyszałyśmy, jak ludzie mówią: „Sądziłem, że jedzenie intuicyjne oznacza, że mogę jeść, co tylko zechcę, kiedy zechcę i jak dużo zechcę!”. Takie podejście wypacza zasady intuicyjnego jedzenia. Owszem, powinniśmy zaprzyjaźnić się z jedzeniem i jeść to, co niesie przyjemność naszemu podniebieniu. Powinniśmy także dać sobie wolność bezwarunkowego jedzenia i spożywania pokarmów w takiej ilości, jakiej potrzebuje nasz organizm. Ale jedzenie za każdym razem, gdy mamy na to ochotę, bez względu na głód i stan najedzenia, wcale nie musi być satysfakcjonujące; może także wywoływać uczucie fizycznego dyskomfortu. Istotną częścią procesu opisywanego w tej książce jest dostrojenie się do wskazówek wysyłanych przez organizm.

Jako osoby odżywiające się w sposób intuicyjny musicie szanować swój mózg, ponieważ jest on częścią waszego ciała. Poznając kolejne zasady jedzenia intuicyjnego, będziecie gromadzić informacje w archiwum waszej pamięci, które tworzycie w mózgu. Kiedy poczujecie głód, sięgniecie do tego archiwum, by zdecydować, co zjeść. Ocenicie, jak bardzo jesteście głodni, i znajdziecie pokarmy, które mogą was nasycić, ale też dadzą przyjemność kubkom smakowym. Być może nawet wyobrazicie sobie smak, strukturę i temperaturę różnych pokarmów. Możecie także przywołać wcześniejsze doświadczenia związane z jedzeniem i spytać samych siebie, czy dany rodzaj pożywienia sprawdził się w przeszłości. Czy wystarczająco was nasycił? Czy nie podniósł nadmiernie poziomu cukru we krwi? Czy nie wywołał niestrawności? A może bardzo wam smakował i chcecie znów po niego sięgnąć?

Wasze emocje również mogą wpływać na apetyt. Być może jesteście smutni i pragniecie pocieszyć się jedzeniem? Albo nudzicie się i jedzenie ma stanowić rozrywkę? Rozważenie tych możliwości powinno wam pomóc w podjęciu decyzji dotyczącej tego, co zjeść – i czy w ogóle to zrobić.

Na początku podróży ku jedzeniu intuicyjnemu zapewne będziecie nadmiernie wyczuleni na głód, nasycenie, własne myśli i emocje. Wasz mózg będzie musiał dostroić się do języka i żołądka. Gdy zaczniecie sprawniej odczytywać wewnętrzne sygnały, odkryjecie, że instynkt i intuicja odgrywają u was coraz większą rolę podczas jedzenia. Jedzenie intuicyjne polega bowiem na zaufaniu, że zdołacie sami dotrzeć do niezbędnych informacji, wykorzystując wszystkie aspekty działania mózgu – gadzie instynkty, limbiczną więź z emocjami oraz racjonalne myślenie.

Kiedy wracamy do genezy tej książki, trudno nam uwierzyć, że minęło już dwadzieścia pięć lat od pierwszego wydania. Chociaż czas gna jak szalony, te lata były pełne ważnych doświadczeń. Odebrałyśmy niezliczone telefony, mejle, wiadomości w mediach społecznościowych oraz listy od ludzi ze wszystkich części Stanów Zjednoczonych i z całego świata. Pozwoliły nam stać się częścią życia osób, których w przeciwnym razie nigdy byśmy nie poznały. Słyszałyśmy opowieści o tym, jak nasza książka zmieniała życie ludzi i uzdrawiała ich relacje zarówno z jedzeniem, jak i z ciałem. Rozmawiałyśmy z ludźmi znajdującymi się na początku swojej drogi, którzy wymagali indywidualnego podejścia – podczas osobistych spotkań, rozmów telefonicznych lub wirtualnych kontaktów. Otrzymywałyśmy także wyrazy wdzięczności od tych, którzy wykorzystali naszą książkę jako inspirację do osobistego uzdrowienia i samodzielnie osiągnęli sukces.

Czytelnicy prosili nas o kierowanie do dietetyków oraz innych specjalistów zaznajomionych z zasadami jedzenia intuicyjnego i pracujących w ich okolicy. Aby szerzyć wiedzę, wyszkoliłyśmy ponad tysiąc profesjonalistów na całym świecie, którzy zostali certyfikowanymi doradcami i asystentami w dziedzinie jedzenia intuicyjnego. Wygłaszałyśmy wykłady na konferencjach naukowych, a także spotykałyśmy się ze studentami i szerszą publicznością, pojawiałyśmy się w telewizji, udzielaliśmy wywiadów w radiu, brałyśmy udział w podcastach. Cytowano nas w gazetach, czasopiśmie i internecie. Oprócz tego koledzy z branży prosili nas o zgodę na wykorzystanie zasad jedzenia intuicyjnego jako podstawy wykładów, warsztatów i seminariów.

Wszystkie te doświadczenia wywarły na nas istotny wpływ. Umożliwiły nam poszerzenie zakresu pracy, jaką dotychczas wykonywałyśmy w naszych gabinetach, o porady udzielane za pośrednictwem telefonu czy internetu. Zdołaliśmy przedstawić filozofię jedzenia intuicyjnego osobom, do których nigdy byśmy nie dotarli, gdyby nie ta książka.

Czujemy się wyróżnione, wiedząc, że *Jedzenie intuicyjne* zmieniło życie tak wielu ludzi. Często słyszymy od osób, które przez lata bezskutecznie próbowały różnych diet, że przeczytanie naszej książki obudziło w nich nową nadzieję. Dowiadujemy się, że niektóre z nich uwolniły swój umysł od dręczących i obsesyjnych myśli dotyczących jedzenia i obrazu własnego ciała. Takie oczyszczenie tworzy przestrzeń dla pozytywnego myślenia i determinacji, one zaś umożliwiają wprowadzenie w życie poważnych zmian. Ludzie donoszą nam o wyższym poczuciu własnej wartości oraz sile, która pojawia się dzięki docenieniu swojego wewnętrznego głosu. Jedzenie intuicyjne pozwala zaufać mądrości, która tkwiła w nas zawsze, lecz pozostawała stłumiona przez lata zwątpienia. Brak zaufania do intuicyjnych odczuć dotyczących odżywiania może prowadzić do niepewności w innych sferach życia.

Słyszałyśmy opowieści o ludziach, którzy porzucili niezdrowe relacje, pojednali się z bliskimi lub odnieśli zawodowy sukces, gdy tylko uporali się z problemami dotyczącymi odżywiania. Słyszałyśmy także o nowych miłościach, które rozkwitły, gdy nasi czytelnicy porzucili troski dotyczące ciała i obsesyjne myśli o kolejnych skazanych na porażkę dietach. *Jedzenie intuicyjne* uwolniło ich wszystkich. Dzięki temu mogli zacząć oddychać pełną pierśią, wolni od wątpliwości i rozpacz, które były skutkiem ich bolesnej relacji z jedzeniem (należy jednak pamiętać, że mimo przyjęcia zasad jedzenia intuicyjnego osoby o większej wadze wciąż spotykają się z dyskryminacją).

Jedzenie intuicyjne zmieniło życie także wielu naszych kolegów i koleżanek z branży. Podczas każdej konferencji dietetycy i psychoterapeuci wyrażają wdzięczność wynikającą z tego, że mogli polecić naszą książkę swoim pacjentom. Twierdzą, że ich życie stało się prostsze, odkąd podczas pracy, zajęć ze studentami czy prowadzonych seminariów mogą wykorzystywać zawarte w niej wskazówki. Przekonałyśmy się także, że warto mieć własną publikację, którą można wręczyć pacjentom, by służyła im za punkt odniesienia i wspomagala terapię. Dostajemy informacje, że niektóre osoby bardzo sobie cenią

fakt, że za pośrednictwem tej książki możemy stale im towarzyszyć i wspierać poradą wtedy, gdy tego potrzebują.

W czwartym wydaniu znalazło się kilka nowych dodatków. Liczymy, że dotrą one do szerszego grona odbiorców i wyposażą wszystkich w nowe narzędzia. Po pierwsze, do rozdziału o wychowaniu do intuicyjnego jedzenia dodałyśmy część poświęconą wprowadzaniu stałych pokarmów u niemowląt. Naszym celem jest wsparcie rodziców w chronieniu naturalnej mądrości ich dzieci związanej z jedzeniem. Pragniemy także służyć radą rodzinom, które chcą odbudować bliskie relacje, gdy te zostały nadszarpnięte za sprawą konfliktów dotyczących odżywiania. Byłoby wspaniale, gdyby wszystkie dzieci mogły w kwestiach odżywiania kierować się instynktem przez całe życie!

Po drugie, rozbudowałyśmy rozdział opisujący badania potwierdzające zalety jedzenia intuicyjnego. Kiedy opracowywałyśmy tę koncepcję, analizowałyśmy wyniki setek badań, które wraz z naszym doświadczeniem klinicznym stworzyły podwaliny dziesięciu zasad jedzenia intuicyjnego. Choć nasze pierwotne założenia opierały się na dowodach naukowych (a raczej były nimi inspirowane), nie mogłyśmy powiedzieć: „badania potwierdzają, że jedzenie intuicyjne działa” – przynajmniej do niedawna.

Kiedy pisałyśmy *Jedzenie intuicyjne*, nie miałyśmy pojęcia, że nasza idea stanie się podstawą tak wielu badań. To niezwykle ekscytujące! Jak dotąd przeprowadzono ponad sto dwadzieścia pięć analiz dotyczących intuicyjnego jedzenia, a kilka kolejnych jest w toku. W dodatku do książki omawiamy fascynujące badania nad świadomością interoceptywną, na której opiera się jedzenie intuicyjne. Według podstawowej definicji świadomość interoceptywna to zdolność do odbierania doznań fizycznych w naszym ciele. Dotyczy to takich stanów jak: pełny pęcherz, przyspieszone bicie serca albo sytość i głód. Każda emocja, niczym fizyczny odcisk palca, jest inaczej odczuwana przez ciało. Kiedy wsłuchujemy się w swój organizm, dzięki świadomości interoceptywnej otrzymujemy dostęp do skarbnicy informacji, które pozwalają nam zaspokajać biologiczne i psychiczne potrzeby. Innymi słowy – nasze pragnienia, potrzeby i emocje są powiązane z bezpośrednimi doznaniem naszych ciał. Zasady jedzenia intuicyjnego pozwalają zwiększać świadomość interoceptywną albo usuwać przeszkody, które utrudniają korzystanie z tej supermocy. Przeszkody zazwyczaj rodzą się w umyśle w postaci reguł, przekonań i myśli.

Nie przestajemy skupiać się na zadowoleniu jako sile napędzającej proces jedzenia intuicyjnego. Przekonacie się, że dążenie do satysfakcji podczas jedzenia ułatwi wam przestrzeganie innych zaleceń opisanych w tej książce, a one z kolei umożliwią osiągnięcie poczucia satysfakcji. W innych częściach książki także pojawiły się uzupełnienia. Przez lata stałyśmy się szczególnie wyczulone na wpływ, jaki na naszych czytelników wywierają liczby. Niezależnie od tego, czy te liczby odnoszą się do wagi, wzrostu czy zalecanych porcji pokarmów, mogą stać się źródłem porównań i negatywnych odczuć. Dlatego w miarę możliwości unikamy podawania wartości liczbowych. Usunęłyśmy także większość stwierdzeń odnoszących się do wagi, gdyż wierzymy, że skupianie się na tym aspekcie służy propagowaniu stygmatyzacji obecnej w naszej kulturze. Problem jest na tyle poważny, że dodałyśmy kilka fragmentów dotyczących kultury odchudzania i piętnowania nadwagi, abyście mogli lepiej zrozumieć, w jaki sposób dotykają was te kwestie – nawet jeśli sami nie jesteście na diecie.

Zajrzyjcie również do nowej części zawierającej wykaz źródeł, w której znajdziecie informacje dotyczące naszej społeczności internetowej oraz zeszytów ćwiczeń jedzenia intuicyjnego przeznaczonych dla dorosłych i młodzieży, które zapewnią wam narzędzia i wiedzę ułatwiające naukę.

Uznałyśmy również, że w tej wersji książki przyda się dodatek zatytułowany *Wskazówki krok po kroku*. To przystępne streszczenie najważniejszych zasad może być pomocne zarówno naszym wiernym, jak i nowym czytelnikom. Jeśli po raz pierwszy macie kontakt z tą książką, możecie przeczytać ją w całości, a potem używać streszczenia, by przypominać sobie poszczególne etapy procesu. Czytelnicy, którzy są już zaznajomieni z zasadami jedzenia intuicyjnego, mogą wykorzystać tę sekcję do powtórzenia wiadomości, a także jako wygodny punkt odniesienia podczas wdrażania naszej metody. Możecie także stopniowo zapoznawać się z kolejnymi zasadami i wykorzystywać streszczenie do pogłębiania wiedzy (jeszcze jedna uwaga o kolejności zaleceń: niektórym czytelnikom może szczególnie przypaść do gustu konkretna zasada – i będą oni chcieli od razu dowiedzieć się o niej czegoś więcej; pamiętajmy, że nie istnieje „poprawny sposób” przyswajania metody jedzenia intuicyjnego – czytając książkę, kierujcie się swoim instynktem). Cokolwiek wybierzeć, mamy nadzieję, że *Wskazówki krok po kroku* okażą się pomocnym narzędziem.

Na koniec chcielibyśmy wyrazić naszą wdzięczność wobec licznych osób, które miałyśmy zaszczyt poznać i z którymi współpracowałyśmy. Byliście naszymi nauczycielami, chociaż to my prowadziłyśmy was ścieżką uzdrowienia. Zainspirowaliście nas do dalszej pracy i przygotowania najnowszego wydania tej książki. Dziękujemy!

WPROWADZENIE

Gdyby diety, które stosujemy, były jak programy lojalnościowe linii lotniczych, wszyscy doczekalibyśmy się podróży na Księżyc i z powrotem. W 2023 roku obroty światowego przemysłu związanego z odchudzaniem mają sięgnąć 278,95 miliarda dolarów, co mogłoby sfinansować podobną podróż także dla kolejnych pokoleń*. Paradoksalnie wygląda na to, że bardziej szanujemy swoje samochody niż samych siebie. Gdybyście wykonywali regularne przeglądy auta i inwestowali w nie pieniądze, a ono przestałoby działać, nie obwinialibyscie się o to. Ale choć dziewięćdziesiąt pięć procent diet nie działa, ludzie szukają winy w sobie! Czyż to nie ironia, że pomimo widocznej nieskuteczności programów odchudzania nie są one postrzegane jako przyczyna niepowodzeń?

Ale co tak naprawdę oznacza wspomniana nieskuteczność? Zazwyczaj polega ona na tym, że duża część osób, które stosują diety i tracą na wadze, wkrótce ponownie tyje, a wiele z nich osiąga wagę wyższą niż przed rozpoczęciem odchudzania (badania wskazują, że nawet dwie trzecie odchudzających się ostatecznie osiąga wagę wyższą niż przed rozpoczęciem diety). Postrzeganie przybierania na wadze jako definicji porażki nie pozwala odnieść się do istoty problemu: dlaczego ludzie w tak dużym stopniu skupiają się na odchudzaniu? Dlaczego szczupłe ciała są wyżej cenione? Dlaczego ludzie określają swoją wartość w oparciu o liczbę kilogramów? Nieskuteczność diet polega na tym, że promują one stygmatyzację, nie uznając faktu, że ludzie mają różne kształty i rozmiary, a każda osoba jest wartościowa w swojej

* Wyliczenie zawiera wydatki na chirurgię bariatryczną, produkty spożywcze, wizyty w siłowni i sprzęt do ćwiczeń, a także produkty i programy odchudzające. Zob. bit.ly/3JpYtOG, dostęp 4.11.2020.

odmienności. W tej książce chcemy przekazać informacje mogące sprawić, że przestaniecie obwiniać siebie i swoje ciało. Przedstawimy kilka nowych idei, które pomogą wam docenić swoją indywidualność i wszystko to, co czyni was wyjątkowymi.

Kiedy rozpoczynaliśmy prywatną praktykę, jeszcze się nie znaliśmy. Ale pracując niezależnie, miałyśmy zadziwiająco podobne doświadczenia, które skłoniły nas do przemyślenia naszych metod pracy. To doprowadziło do istotnych zmian podejścia, a po latach stało się impulsem do napisania tej książki.

Chociaż praktykowałyśmy niezależnie, na początku swoich dróg obie obiecałyśmy sobie, że unikniemy pułapki „kontrolowania wagi”. Nie chciałyśmy polecać naszym pacjentom programów skazanych na niepowodzenie. Mimo że starałyśmy się unikać udzielania porad dotyczących odchudzania, lekarze wciąż kierowali do nas swoich pacjentów. Zazwyczaj były to osoby z nadciśnieniem i wysokim poziomem cholesterolu, ale niezależnie od rodzaju problemów zdrowotnych za klucz do wyzdrowienia uznawano utratę wagi. Chciałyśmy pomóc tym ludziom, dlatego postanowiłyśmy podejść do kwestii odchudzania w taki sposób, by nasi pacjenci osiągnęli sukces. Mieli znaleźć się wśród tych pięciu procent szczęśliwców, którzy skutecznie zwalczyli nadwagę. Nie byłyśmy wtedy na tyle świadome, by kwestionować obsesyjne skupianie się na wadze, którym jest naznaczona większa część społeczeństwa. Poza tym nie dysponowałyśmy dostępnymi obecnie wynikami badań naukowych, które pokazują, jak nieskuteczne i szkodliwe są diety.

Stworzyłyśmy piękne plany odżywiania dostosowane do gustu naszych pacjentów, ich stylu życia oraz specyficznych potrzeb. Te plany opierały się na powszechnie akceptowanym „systemie przeliczania żywności”, który często stosuje się przy planowaniu posiłków dla cukrzyków i osób skupiających się na utracie wagi. Twierdziłyśmy, że to nie jest dieta, ponieważ już wtedy wiedziałyśmy, że diety są nieskuteczne. Przekonywałyśmy same siebie, że te plany odżywiania nie są dietami, ponieważ pacjenci mogą wybierać pomiędzy kurczakiem, indykiem, rybą i chudym mięsem. Mogą zjeść bajglą, babeczkę albo tosta. Jeśli mają ochotę na ciastko, mogą zjeść jedno (nie pięć!). Mogą także do woli opychać się „nietuczającymi” pokarmami, by nie czuć głodu. Mówiłyśmy im, że jeśli mają apetyt na jakieś konkretne jedzenie, powinni sięgnąć po nie bez wyrzutów sumienia. Ale zarazem wpajałyśmy im, łagodnie, lecz stanowczo, że przestrzeganie otrzymanych planów pomoże im osiągnąć

cel. Mijały kolejne tygodnie, a nasi pacjenci skrupulatnie realizowali ustalone założenia. Ważyliśmy ich każdego tygodnia (obecnie nigdy byśmy tego nie zrobili!), aż w końcu osiągalą pożądaną wagę.

Niestety część z nich wkrótce do nas wracała, informując, że znów potrzebują pomocy. Z jakiegoś powodu wracali do dawnej wagi. Byli pełni skruchy. Twierdzili, że już nie potrafią trzymać się naszych wytycznych. Może przydałby im się ktoś, kto by ich nadzorował. Może brakuje im samokontroli. A może po prostu nie są wystarczająco dobrzy. Wyczuwałyśmy w nich wstyd i brak motywacji.

Nasi pacjenci całą winę za tę „porażkę” przypisywali samym sobie. W końcu nam ufali – byliśmy „wybitnymi dietetyczkami”, które pomogły im stracić na wadze. Dlatego to oni musieli popełnić błąd, a nie my. Z czasem stało się jasne, że to podejście zupełnie się nie sprawdza. Nasze dobre intencje tylko wzmacniały negatywne, samokrytyczne postawy pacjentów, którzy uwierzyli, że nad sobą nie panują, nie dają sobie rady, a w związku z tym są słabi albo nieudolni. To prowadziło ich do coraz silniejszego poczucia winy.

Wtedy obie dotarłyśmy do punktu zwrotnego w naszej praktyce. Zastanawiałyśmy się, czy postępujemy etycznie, ucząc ludzi czegoś, co wydaje się logiczne i zgodne z zasadami dietetyki, ale wywołuje tak silną reakcję emocjonalną. Jak mogłybyśmy jednak zaniedbać całą sferę, która może mieć istotny wpływ na przyszły stan zdrowia pacjentów (a przynajmniej tego nas uczono)?

Zmagając się z tymi wątpliwościami, zaczęłyśmy zgłębiać literaturę popularną oraz naukową, która zalecała całkowity odwrót od wszelkich diet (nawet tych zatwierdzonych przez specjalistów). Osobami, które stworzyły podwaliny niedietetycznego podejścia i wywarły na nas największy wpływ, były między innymi terapeutki Jane R. Hirschmann, Carol H. Munter i Lela Zaphiropoulos, a także doktor Susie Orbach, doktor Janet Polivy, doktor C. Peter Herman i doktor Leann L. Birch. Zaproponowali oni sposób odżywiania, który dopuszczał wszystkie pokarmy, ale nie odnosił się do żywienia. W pierwszej chwili zareagowałyśmy sceptycznie, a wręcz niechętnie. Jak możemy – jako dietetyczki nauczone poszukiwania związków między sposobem odżywiania a zdrowiem – wspierać podejście, które zdaje się odrzucać fundamenty naszej wiedzy?

Nasz konflikt wewnętrzny trwał. „Zdrowe” plany odżywiania przywijały pacjentów do kultury odchudzania i owocowały nieuniknionymi

rozczarowaniami, a jednak podejście tak zwanego „karmienia na żądanie”, zachwalane w popularnej literaturze psychologicznej od lat sześćdziesiątych do osiemdziesiątych dwudziestego wieku, jawiło nam się jako niekompletne.

W końcu poradziłyśmy sobie z tym dylematem, opracowując proces jedzenia intuicyjnego oparty na dziesięciu zasadach. Specjalna uwaga dla specjalistów w dziedzinie zdrowia: zdajemy sobie sprawę, że ten konflikt czy też dysonans poznawczy często dotyczy osób pracujących w branży medycznej, którym wpajano model leczenia oparty na kontrolowaniu wagi ciała, według którego tusza określa stan zdrowia. Nasze zdrowie zależy nie tylko od tego, co jemy, ale także od naszego podejścia do jedzenia, stanu psychiki czy czynników społecznych. Poza tym nasze podejście do wagi ciała to nie kwestia pojedynczych zachowań, ale długa podróż wymagająca oduczenia się licznych nawyków, co początkowo bywa niełatwe. Pamiętajcie jednak, że w tych zmaganiach nie jesteście sami.

Nasza książka stała się pomostem pomiędzy rosnącym w siłę ruchem antydietetycznym a środowiskiem medycznym. Jak odrzucić zakazy i jednocześnie zdrowo się odżywiać, nie będąc na diecie? W książce odpowiemy na to pytanie.

Jeśli przypominacie większość naszych klientów, nie ufacie dietom ani surowym planom żywieniowym, a zarazem panicznie boicie się jedzenia. Nasi klienci najczęściej nie czują się swobodnie w swoim ciele. Proponujemy im nowy sposób odżywiania – wolny od wyczerpujących zmagañ, zdrowy dla umysłu i ciała. Ten proces pozwala zrzucić kajdany diety (która zazwyczaj prowadzi do niedożywienia, buntu, a w konsekwencji – ponownego przybrania na wadze) i powrócić do korzeni – odzyskać zaufanie do własnego organizmu oraz wysyłanych przez niego sygnałów. *Jedzenie intuicyjne* zmieni nie tylko wasz stosunek do jedzenia, ale także całe wasze życie. Wielu klientów, których opisujemy w tej książce, pojawiło się u nas, gdyż pragnęli po prostu zrzucić kilka kilogramów. Chociaż wspominali o fizycznym oraz emocjonalnym dyskomforcie, który wynikał z przekonania, że nie będą wystarczająco dobrzy, jeśli się nie odchudzą, w końcu nauczyli się znajdować radość i wartość w terażniejszości.

Nie osądzamy ludzi, którzy pragną stracić na wadze – to skutek wszechobecnej kultury odchudzania. System wartości propagowany przez

społeczeństwo, wysyłane przez nie sygnały i obserwowane zachowania każą nam oceniać ludzi na podstawie ich wagi i wyglądu, a nie samopoczucia. Niestety jest to współcześnie uznawane za normę. Kultura odchudzania wychwala szczupłość, utożsamiając ją ze zdrowiem i moralną cnotą, a jednocześnie demonizuje niektóre pokarmy i propaguje inne. W mediach społecznościowych codziennie napotykamy dyskusje i widzimy reklamy dotyczące odchudzania. Specjaliści w dziedzinie zdrowia nie są odporni na wpływ tej kultury i niektórzy z nich zalecają pacjentom diety oparte na ograniczaniu kalorii czy eliminowaniu z jadłospisu całych grup pokarmów, mimo że żadne badania naukowe nie dowodzą, by takie podejście przynosiło długofalowe pozytywne skutki i nie szkodziło zdrowiu. Niestety badania wykazują, że to specjaliści w dziedzinie zdrowia są jednymi z głównych propagatorów stygmatyzacji ze względu na tuszę.

Problem w tym, że skupianie się na wadze utrudnia odczytywanie sygnałów płynących z ciała. Kiedy myślicie o swojej tuszy, koncentrujecie się na zewnętrznych miarach jedzenia – porcjach, liczeniu składników odżywczych – a nie na zestrojeniu z wewnętrznymi sygnałami (dlatego powtarzamy, że intuicyjne odżywianie to wewnętrzna robota). Tymczasem skupienie się na codziennych postępkach – na przykład czerpaniu większej satysfakcji z posiłków oraz bardziej świadomym doświadczaniu jedzenia i życia – daje poczucie łączności z ciałem, co wywołuje radość i dobre samopoczucie.

Zanim przejdziemy dalej, chciałybyśmy coś zaznaczyć. Tę książkę napisały dwie cispłciowe białe kobiety, które są wdzięczne losowi za liczne przywileje. Żadna z nas nie musiała się mierzyć z lękiem związanym z jedzeniem ani stygmatyzacją ze względu na wagę, czego z pewnością doświadczyło wiele osób czytających tę książkę.

Ważne, aby pracować ze specjalistą, który jest zaznajomiony zarówno z metodą jedzenia intuicyjnego, jak i z problemami, z którymi się mierzycie, takimi jak traumy, żywienie medyczne, zaburzenia odżywiania czy choroby psychiczne. Zdajemy sobie sprawę z faktu, że duża grupa osób nie ma dostępu do niezbędnych źródeł dotyczących jedzenia intuicyjnego. Jesteśmy świadome, że istnieją liczne powody, które mogą uniemożliwiać korzystanie z naszej metody. Jedzenie intuicyjne to przywilej.

Chciałybyśmy, żeby zniknęło cierpienie, jakiego doświadczą tak wiele osób. Będziemy starały się czynić świat lepszym, tak aby narzędzia jedzenia

intuicyjnego mogły się stać dostępne dla każdego. Wciąż się uczymy i dążymy do jak największego otwarcia na ludzi.

Jedzenie intuicyjne to oparta na współczuciu i trosce o samego siebie metoda odżywiania, która traktuje wszystkie ciała z godnością i szacunkiem.

Bardzo nam zależy na waszej relacji z własnym ciałem, a także na relacji, jaka może się zrodzić między nami a naszymi czytelnikami. Zachęcamy do szczerych komentarzy na temat tego, co możemy poprawić.

Mamy nadzieję, że jedzenie intuicyjne odmieni wasze życie, podobnie jak w wypadku naszych klientów, którzy, kiedy dowiedzieli się, że piszemy tę książkę, zapragnęli podzielić się z wami kilkoma przemyśleniami:

- ▶ „Koniecznie napiszcie, że napad objadania się może być wspaniałym doświadczeniem, ponieważ pozwala nam nauczyć się bardzo wiele o naszych myślach i uczuciach”.
- ▶ „Napiszcie, że jeśli świadomie przyjrzymy się sygnałom płynącym z ciała i odkryjemy, że nie jesteśmy głodni, to wcale nie oznacza, że nie wolno nam niczego zjeść. Taka analiza ma tylko sprawić, że nie będziemy jeść bezmyślnie. Ale jeśli i tak mamy ochotę coś przekąsić, nie powstrzymujmy się!”
- ▶ „Kiedy przychodzę na wizytę, czuję się jak na spowiedzi. To dlatego, że kiedy odwiedzałam dietetyka, za każdym razem, gdy stawiał mnie na wadze, musiałam mu opowiadać o swoich grzechach. To nie jest naturalna reakcja, wpoila ją nam «dietetyczna policja»”.
- ▶ „Czuję się, jakbym wyszedł z więzienia. Jestem wolny i już nie myślę przez cały czas o jedzeniu”.
- ▶ „Czasami się wściekam, ponieważ jedzenie straciło całą magię. Nic już nie smakuje tak dobrze jak wtedy, gdy było zakazane. Starałam się szukać dawnego dreszczyku, ale w końcu uzmysłowiłam sobie, że emocje w moim życiu nie będą już wynikać z jedzenia”.
- ▶ „Przyzwolenie daje nam wybór. A dokonywanie wyborów w oparciu o własne pragnienia, a nie czyjeś nakazy dodaje skrzydeł”.
- ▶ „Po uwolnieniu od niekontrolowanych napadów objadania się czasami czułem przygnębienie, a nawet wściekłość. Zrozumiałem, że jedzenie maskowało moje negatywne emocje. Ale maskowało również dobre uczucia. Wolę odczuwać to, co dobre, i to, co złe, niż nie czuć zupełnie nic”.

- ▶ „Kiedy zauważyłam, że używam diety i jedzenia do radzenia sobie z przeciwnościami losu, uświadomiłam sobie, że jeśli chcę, aby posiłki nie były dla mnie mechanizmem obronnym, muszę nauczyć się ograniczać stres w swoim życiu”.
- ▶ „Czasami czuję głód, a w inne dni sytość. Cieszę się, że mogę zjeść więcej bez poczucia winy, że nie zrealizuję jakiegoś planu”.
- ▶ „Czuję się taka podekscytowana, gdy widzę jedzenie, które kiedyś musiałam ograniczać. Teraz myślę – ono jest dozwolone, na wyciągnięcie ręki, dla mnie!”
- ▶ „Bardzo się cieszę, że piszecie tę książkę; pomoże mi wyjaśnić innym, co robię. Na razie wiem tylko, że to działa!”
- ▶ „Kiedy skupiam się na diecie, nie mogę myśleć o prawdziwych problemach w moim życiu”.
- ▶ „Jeszcze nigdy w życiu tak o sobie nie dbałem”.

UWAGA: Zdajemy sobie sprawę, że przynależność płciowa nie jest jednoznaczna, dlatego w tym wydaniu *Jedzenia intuicyjnego* w miarę możliwości będziemy się starały używać zaimków nieokreślonych, chyba że piszemy o konkretnych osobach, które wyraźnie zadeklarowały swoją przynależność płciową.

NAUKOWE PODSTAWY JEDZENIA INTUICYJNEGO

Kiedy opracowywaaliśmy założenia naszego podejścia, zapoznaliśmy się z wynikami setek badań naukowych, które razem z naszym doświadczeniem klinicznym stworzyły podwaliny dziesięciu zasad jedzenia intuicyjnego. Obecnie metoda ta jest doskonale przebadana, a ponad sto dwadzieścia opublikowanych opracowań naukowych potwierdza jej zalety. Coraz powszechniej uznaje się, że jedzenie intuicyjne jako praktyczny styl odżywiania pozytywnie wpływa na samopoczucie psychiczne i fizyczne. Postanowiłyśmy zacząć od przedstawienia wyników kilku badań potwierdzających wartość zasad, skutków i cech naszego podejścia, by zaprezentować próbkę zmian, jakie mogą zajść w waszym życiu, gdy odkryjecie w sobie zdolność do jedzenia intuicyjnego.

Pełną listę opracowań znajdziecie w bibliografii na stronie 383 (w dziale *Badania nad jedzeniem intuicyjnym*).

MEDIA ROZBUDZAJĄ ZAINTERESOWANIE

Chociaż książka została po raz pierwszy wydana w 1995 roku, opinia publiczna i świat nauki zainteresowały się naszą pracą dziesięć lat później, po ujawnieniu wyników dwóch niezależnych badań, które zwróciły uwagę mediów.

W 2005 roku wykładowca nauk medycznych w Brigham Young University Steven R. Hawks razem ze swoimi współpracownikami opublikowali wyniki jednego z pierwszych badań dotyczących jedzenia intuicyjnego. Przeprowadzono je wśród studentek college'u (Hawks i in. 2005). Była to niewielka obserwacja, która wykazała, że kobiety osiągające wysokie wyniki na skali jedzenia intuicyjnego opracowanej przez Hawksa i jego kolegów (2004) miały niższy poziom tłuszczu we krwi i były mniej narażone na choroby serca niż

uczestniczki, które uzyskały niskie wyniki. Innymi słowy – osoby odżywiające się intuicyjnie były zdrowsze. To badanie zainteresowało media.

Wkrótce potem doktor Hawks i ja (ET) pojawiliśmy się w programie telewizyjnym *Today*, gdzie opowiadaliśmy o jedzeniu intuicyjnym. Doktor Hawks udzielił jeszcze kilku wywiadów, między innymi dla CNN, MSNBC i „The Washington Post”.

NAUKOWA DEFINICJA I POMIARY JEDZENIA INTUICYJNEGO

W 2006 roku doktor Tracy Tylka z Uniwersytetu Stanowego Ohio opublikowała wyniki przełomowego badania przeprowadzonego na grupie tysiąca trzystu studentek college'u i potwierdzającego trzy główne założenia jedzenia intuicyjnego (Tylka 2006), którymi są:

1. Bezwarunkowe przyzwolenie na każdorazowe zaspokajanie głodu dowolnymi pokarmami.
2. Jedzenie z powodów fizycznych, a nie emocjonalnych.
3. Opieranie się na wewnętrznych sygnałach dotyczących głodu i sytości podczas ustalania pór i wielkości posiłków.

Tylka podjęła się poważnego przedsięwzięcia, ponieważ analiza i ocena najważniejszych zasad jedzenia intuicyjnego wymagały przeprowadzenia aż czterech badań. W ramach pierwszej serii stworzyła Test Jedzenia Intuicyjnego (TJI) służący do identyfikowania i badania osób stosujących tę metodę.

Następnie studentki wypełniały test oraz kilka innych ankiet, które miały wykazać związek między intuicyjnym odżywianiem a różnymi wskaźnikami odzwierciedlającymi zdrowie psychiczne, świadomość ciała i objawy zaburzeń odżywiania.

Kobiety, które uzyskały wysoki wynik w TJI, przyporządkowano do grupy osób odżywiających się intuicyjnie. W porównaniu z uczestniczkami o niskich wynikach były one bardziej zadowolone ze swojego wyglądu i nie idealizowały modelu szczupłej sylwetki, co wskazuje na to, że osoby odżywiające się w sposób intuicyjny rzadziej uzależniają poczucie własnej wartości od smukłego ciała. Wyniki testu były bezpośrednio związane z samooceną, poziomem zadowolenia z życia i optymizmem oraz skłonnościami do czynnego rozwiązywania problemów.

W 2013 roku Tylka uzupełniła Test Jedzenia Intuicyjnego, przeprowadzając kolejne badanie na grupach tysiąca czterystu pięciu kobiet i tysiąca stu dziewięćdziesięciu pięciu mężczyzn. Pozwoliło ono ustalić czwartą cechę osób odżywiających się w intuicyjny sposób – zgodność między potrzebami ciała a wyborami pokarmowymi (*Body-Food Choice Congruence*), która odzwierciedla zasadę łagodnego odżywiania związaną z odczuciami, jakie jedzenie wywołuje w naszym ciele (Tylka i Kroon Van Diest 2013). Był to też pierwszy przypadek zastosowania tego testu do badania uczestników płci męskiej.

Hawks i Tylka niezależnie opracowali i przetestowali różne narzędzia służące do analizy cech jedzenia intuicyjnego. Test Jedzenia Intuicyjnego Hawksa (2004a) składa się z czterech elementów:

1. naturalne odżywianie (oparte na wewnętrznych sygnałach);
2. zewnętrzne odżywianie (oparte na zewnętrznych wpływach, takich jak nastrój, oddziaływanie środowiska czy dostępność pokarmu);
3. odrzucenie diet (odżywianie nie opiera się na stosowaniu diet, liczeniu kalorii czy dążeniu do utraty wagi);
4. dbanie o siebie (akceptacja własnego ciała, dbanie o własne ciało niezależnie od jego rozmiaru).

Obecnie w ramach badań nad jedzeniem intuicyjnym najczęściej stosuje się testy Tracy Tylki. Co niezwykle ważne, oba opracowane przez nią testy pozwoliły wykazać, że osoby odżywające się intuicyjnie mają wyższy poziom świadomości interoceptywnej. To istotny wniosek, który stanowi jedną z naukowych podstaw procesu jedzenia intuicyjnego. Przyjrzymy się mu bliżej.

Świadomość interoceptywna to twoja supermoc:
fundamenty jedzenia intuicyjnego

ŚWIADOMOŚĆ INTEROCEPTYWNA to zdolność postrzegania fizycznych doznań płynących z wnętrza ciała. To bezpośrednie doświadczenie, odczucie dotyczące teraźniejszości, a nie przeszłości czy przyszłości. Odnosi się do podstawowych stanów, takich jak pełny pęcherz, głód albo sytość, a także wszystkich stanów emocjonalnych. Każdej emocji odpowiada unikalne doznanie fizyczne. Kiedy potrafimy je odczytać, zyskujemy informacje umożliwiające zaspokojenie psychicznych i biologicznych potrzeb. Jest coraz więcej badań

potwierdzających istotny wpływ świadomości interoceptywnej na fizyczne i psychiczne samopoczucie człowieka (Quadt i in. 2018).

W swojej przełomowej książce *How Do You Feel: An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self* [Jak się czujesz. Interoceptywne spotkanie z twoim neurobiologicznym ja] naukowiec A.D. (Bud) Craig opisuje takie wewnętrzne odczucie jako „globalny emocjonalny moment”, który jest aktualnym stanem wszystkich uczuć składających się na odczuwające ja. Uważamy, że to jedna z przyczyn, dla których ludzie uważają, że jedzenie intuicyjne zmienia życie – dzięki niemu łączą się ze swoim odczuwającym ja na niezwykle głębokim poziomie.

Jedzenie intuicyjne to indywidualny proces polegający na dbaniu o zdrowie przez słuchanie bezpośrednich komunikatów wysyłanych przez ciało w celu zaspokajania jego potrzeb. Zasady jedzenia intuicyjnego zwiększają świadomość interoceptywną lub usuwają przeszkody stojące na drodze do odbierania odczuć płynących z ciała i reagowania na nie. Te przeszkody zazwyczaj pochodzą z umysłu i mają postać reguł, przekonań i myśli (zob. tabela 1).

Trudność polega na tym, że we współczesnej kulturze odchudzania wielu ludzi nie ceni swoich odczuć ani im nie ufa. Zamiast tego odżywiają się w oparciu o zewnętrzne sygnały – zgodnie z regułami diet i planów, które zaburzają równowagę między ciałem a umysłem. Świadomość interoceptywna opiera się na wewnętrznych doznaniach. Właśnie dlatego zewnętrzne metody – takie jak liczenie składników odżywczych, kalorii czy punktów – nie pomagają nam w nawiązaniu łączności z ciałem.

WRAŻLIWOŚĆ INTEROCEPTYWNA. W ramach świetnego badania przeprowadzonego w Niemczech postawiono ważne pytanie: skąd mamy wiedzieć, czy ktoś jest zdolny do jedzenia intuicyjnego (Herbert i in. 2013)? Jako że świadomość interoceptywna jest podstawowym mechanizmem w jedzeniu intuicyjnym, badacze postanowili skorzystać ze standardowej miary wrażliwości interoceptywnej, jaką jest postrzeganie szybkości tętna. Najważniejszym słowem jest tutaj „postrzeganie”. Badacze podłączyli uczestnikom elektrody, które mierzyły ich tętno. Jednocześnie polecieli im samodzielnie oszacować swój puls – bez mierzenia go dotknięciem palców. Okazało się, że dokładniejszej oceny dokonały osoby, które uzyskały wyższe wyniki w testach dotyczących jedzenia intuicyjnego. Jeśli chcecie przeczytać więcej na ten temat,

eksperyment opisałyśmy w naszym zeszycie ćwiczeń *Intuitive Eating Workbook* (istotne zastrzeżenie: jeśli przeżyliście jakieś traumatyczne doświadczenie lub macie zaburzenia dysocjacyjne, możliwe, że czeka was więcej pracy, nim rozwiniecie swoją wrażliwość interoceptywną. W takiej sytuacji warto skontaktować się ze specjalistą w dziedzinie leczenia traum i jedzenia intuicyjnego).

INTEROCEPTYWNE REAGOWANIE. Świadomość własnego ciała to tylko jeden z elementów drogi prowadzącej do jedzenia intuicyjnego. To, w jaki sposób osoba reaguje na doznania płynące z ciała, nazywamy interoceptywnym reagowaniem. Wyobraźcie sobie, że wasz najlepszy przyjaciel dobija się do drzwi, by przekazać wam potrzebne informacje. Chociaż słyszycie stukanie, nie chcecie go wpuścić. Problemem jest tutaj poziom responsywności. Podczas badania przeprowadzonego w 2017 roku odkryto, że osoby odżywiające się intuicyjnie pozytywniej postrzegają własne ciało i skuteczniej reagują na wysyłane przez nie sygnały. Wszystkie te czynniki są ze sobą powiązane. Pozytywny obraz ciała ułatwia słuchanie wysyłanych przez nie komunikatów. Niestety kultura stygmatyzująca osoby o większej tuszy, a także wpływy patriarchy i polityka służby zdrowia nauczyły nas nie ufać własnemu organizmowi i płynącym z niego sygnałom.

Kiedy spotykamy specjalistów w dziedzinie zdrowia i naukowców, którzy nie znają naszych założeń (ani powiązanych z nimi badań), w pierwszej kolejności objaśniamy im ideę świadomości interoceptywnej. Zazwyczaj ta kwestia zwraca ich uwagę i pozwala dostrzec związek z jedzeniem intuicyjnym, jak również wartość tej metody.

TABELA 1. Zasady jedzenia intuicyjnego i świadomość interoceptywna

Podnoszą świadomość interoceptywną	Usuwać przeszkody blokujące świadomość interoceptywną
Doceniaj swój głód. Poczuj sytość. Odkryj przyjemność jedzenia. Ruch – poczuj różnicę.	Odrzuć dietetyczną mentalność. Pogódź się z jedzeniem. Nie daj się Dietetycznej Policji. Bądź wyrozumiały dla swoich emocji. Szanuj swoje ciało. Dbaj o zdrowie dzięki łagodnemu odżywianiu.

BADANIA POKAZUJĄ ZALETY I CECHY JEDZENIA INTUICYJNEGO

Ogólne zalety jedzenia intuicyjnego

Przeprowadzona niedawno metaanaliza wyników dwudziestu czterech badań opublikowanych w latach 2006–2015 wykazała, że z jedzeniem intuicyjnym wiążą się następujące pozytywne skutki (Ricciardelli 2016):

- ▶ pozytywniejszy obraz ciała i wyższy poziom satysfakcji;
- ▶ lepszy stan emocjonalny;
- ▶ większe zadowolenie z życia;
- ▶ bezwarunkowa samoakceptacja i optymizm;
- ▶ odporność psychiczna;
- ▶ większa motywacja do aktywności fizycznej postrzeganej jako źródło przyjemności, a nie motywowane poczuciem winy narzędzie zmiany wyglądu.

Co więcej, u osób stosujących jedzenie intuicyjne rzadziej spotykamy zaburzenia odżywiania, skłonność do stosowania diet, słabą świadomość interoceptywną czy tendencję do idealizowania szczupłej sylwetki.

Młodzież

Sally Dockendorff i jej współpracownicy (2011) zastosowali Test Jedzenia Intuicyjnego Tracy Tylki w badaniu ponad pięciuset nastolatków ze szkół średnich. Zespół Dockendorff odkrył kolejny ważny element jedzenia intuicyjnego – zaufanie do płynących z ciała komunikatów dotyczących głodu i sytości. Innymi słowy: nie wystarczy zdawać sobie sprawę z tych sygnałów; intuicyjnie odżywiający się nastolatkwie ufali, że ich ciało samo podpowie im, kiedy i jak dużo mają jeść. Zważywszy na przybierającą na sile demonizację jedzenia i stygmatyzację nadwagi, rozwijanie tego zaufania może być istotną cechą osób dążących do jedzenia intuicyjnego – niezależnie od wieku. Co ciekawe, Dockendorff otrzymała wyniki zbliżone do tych uzyskanych w badaniu Tylki dotyczącym studentek college'u (2006). Nastolatkwie, którzy uzyskali wysoki wynik w TJI, w mniejszym stopniu uznawali ideał szczupłego ciała, byli mniej niezadowoleni ze swojego wyglądu i rzadziej miewali zaburzenia

nastroju. Osoby odżywiające się intuicyjnie częściej były zadowolone z życia i pozytywnie nastawione do świata. To istotne odkrycie, gdyż nastolatki są szczególnie podatni na wahania poziomu hormonów oraz presję rówieśniczą, która zmusza ich do przystosowania się do oczekiwań grupy, wpływając na nastrój oraz poziom zadowolenia z życia.

Jedzenie intuicyjne a zdrowa żywność

Niektórzy krytycy wyrażają wątpliwości dotyczące jednego z podstawowych elementów jedzenia intuicyjnego – bezwarunkowego przyzwolenia na zaspokajanie głodu dowolnymi pokarmami. Twierdzą, że jeśli „pozwolimy” ludziom jeść to, na co mają ochotę, będą się odżywiali niezdrowo i przybiorą na wadze. Aby odnieść się do tych zastrzeżeń, Smith i Hawks (2006) przeprowadzili badanie na grupie trzystu pięćdziesięciu studentów obojga płci i sprawdzili, czy osoby odżywiające się intuicyjnie sięgają po zdrowe produkty. Wbrew oczekiwaniom krytyków studenci uzyskujący wysokie wyniki w teście Hawksa (2004a) odżywiali się w sposób bardziej zróżnicowany i mieli niższy wskaźnik masy ciała (BMI). Co więcej, nie zaobserwowano związku między jedzeniem intuicyjnym a ilością spożywanego „śmieciowego jedzenia”. Okazuje się zatem, że osoby odżywiające się intuicyjnie wcale nie jadają niezdrowo. Jedzenie sprawia im za to większą przyjemność. Warto zauważyć, że w badanej grupie takie osoby występowały liczniej wśród mężczyzn niż wśród kobiet (odpowiednio 173 i 124 przypadki). Recenzja wyników badania wykazała związek między jedzeniem intuicyjnym a wskaźnikami zdrowia oraz pozytywny wpływ tej metody na ciśnienie, poziom lipidów oraz składników odżywczych we krwi (Van Dyke i Drinkwater 2014).

UWAGA NA TEMAT WSKAŹNIKA MASY CIAŁA (BMI): jest on pełen wad, ponieważ niedokładnie odzwierciedla stan zdrowia – w rzeczywistości nie jest godny zaufania (co dokładniej opisujemy w rozdziale 13).

Wstępne badania wykazują, że jedzenie intuicyjne jest powiązane ze stabilną masą ciała (Tylka i in. 2019), która może być ważnym elementem zdrowia fizycznego. Z kolei nieustanne wahania wagi mogą zwiększać ryzyko wystąpienia chorób serca lub cukrzycy typu 2 (Bacon i Aphramor 2011).

U niektórych osób wprowadzenie zasad jedzenia intuicyjnego może zaowocować utratą wagi, zwłaszcza jeśli stosowanie tej metody pomaga im właściwie o siebie zadbać. Ale błędem byłoby promowanie naszej metody jako sposobu odchudzania, gdyż takie podejście podkopałoby i zaburzyło cały proces, który opiera się na wewnętrznych sygnałach, podczas gdy skupienie na wadze ciała to skutek zewnętrznych wpływów. Stanowiłoby to także zaprzeczenie filozofii Zdrowie w Każdym Rozmiarze (Health at Every Size, HAES), którą dokładniej omawiamy w rozdziale 13, jak również promowało stygmatyzację ze względu na wagę. Jedno z niedawno przeprowadzonych badań prospektywnych dobrze ilustruje ten problem. Kobiety, które starały się stracić na wadze, już w trzecim roku jedzenia intuicyjnego uzyskiwały w TJI gorsze wyniki niż na początku stosowania tej metody (Leong i Gray 2016). Co więcej, częściej miały napady objadania się, które według badań są charakterystyczne dla stosowania diet.

Głównym celem jedzenia intuicyjnego jest budowanie zdrowego podejścia do jedzenia, własnego umysłu i ciała. To model neutralny wagowo, co oznacza, że nie skupia się na rozmiarze ciała, ale na uzdrowieniu naszego stosunku do jedzenia.

Zdrowie i dobre samopoczucie

Psychologia pozytywna w sferze zdrowia kładzie nacisk na takie uczucia jak radość i zadowolenie, a liczne badania wykazały, że ma ona zbawienny wpływ na stan zdrowia oraz samopoczucie. Te skutki kumulują się w miarę upływu czasu, dzięki czemu ludzie stają się zdrowsi, bardziej wydajni i odporni, a także lepiej funkcjonują w społeczeństwie. Poza tym pozytywne stany emocjonalne służą zdrowiu fizycznemu, między innymi obniżając poziom kortyzolu i zmniejszając liczbę stanów zapalnych. Badanie, które Tylka i Wilcox (2006) przeprowadziły na grupie trzystu czterdziestu studentek college'u, wykazało, że dwa główne założenia jedzenia intuicyjnego – jedzenie z przyczyn fizycznych, a nie emocjonalnych oraz opieranie się na wewnętrznych sygnałach dotyczących głodu i sytości w celu ustalenia pór i obfitości posiłków – niezaprzeczalnie wpływają na polepszenie samopoczucia. Wzmacniają optymizm, psychiczną odporność (która pozwala nam przezwyciężać trudności), bezwarunkową samoakceptację, pozytywne

nastawienie, a także zdolność aktywnego rozwiązywania problemów i udanej współpracy z innymi.

Wyniki tego badania wskazują, jak ważne jest wykrywanie i reagowanie na emocje oraz biologiczne sygnały głodu i sytości, gdyż ta umiejętność jest ściśle powiązana z dobrym samopoczuciem. Te obserwacje potwierdzają, jak ważne są zasady jedzenia intuicyjnego (doceniaj swój głód, poczuj sytość, bądź wyrozumiały dla swoich emocji, odrzuć dietetyczną mentalność).

ZABURZENIA ODŻYWIANIA. Jedno z badań przeprowadzonych w Niemczech skupiało się na związku między jedzeniem intuicyjnym a różnymi zaburzeniami odżywiania (Van Dyck i in. 2016). Dostarczyło ono pierwszego dowodu na to, że osoby cierpiące na takie zaburzenia osiągają gorsze wyniki w testach dotyczących jedzenia intuicyjnego, co z kolei wskazuje, że TJI może stanowić użyteczne narzędzie w procesie monitorowania procesu terapeutycznego. Potwierdzają to także inne badania, które dają nadzieję na skuteczne stosowanie zasad JI w zapobieganiu zaburzeniom odżywiania i ich leczeniu. Z kolei badanie przeprowadzone na sportowcach, którzy zakończyli karierę, wskazuje na to, że JI może im pomóc pokonać problemy z odżywianiem i ponownie nauczyć się ufać wewnętrznym sygnałom dotyczącym głodu i sytości (Plateau i in. 2016).

W najbardziej obiecującym badaniu postawiono pytanie: czy pacjenci z zaburzeniami odżywiania mogą nauczyć się odżywiać intuicyjnie (Richards i in. 2017)? Odpowiedź była jednoznacznie twierdząca. To dwuletnie pilotażowe badanie pozwoliło ustalić, że zasady jedzenia intuicyjnego mogą być skutecznie wpajane w gabinecie lekarskim i wspomagają terapię osób cierpiących na anoreksję, bulimię i nietypowe zaburzenia odżywiania. Należy jednak zauważyć, że niedożywiony mózg może mieć trudności z wyczuwaniem sygnałów dotyczących głodu, a spowolnione opróżnianie żołądka często prowadzi do odczucia bezustannej sytości, co nie pozwala dokładnie wyznaczyć końca posiłku. Dzięki dożywieniu pacjentów możemy sprawić, że te sygnały staną się dla nich wyraźniejsze.

Badanie przeprowadzone w 2019 roku przez zespół europejskich naukowców na grupie osiemdziesięciu sześciu osób – czterdziestu czterech cierpiących na anoreksję i czterdziestu dwóch zdrowych – miało za zadanie ocenę związków między jedzeniem intuicyjnym, terapią zaburzeń odżywiania

a wrażliwością interoptywną (którą mierzono przy użyciu wspomnianej wcześniej metody samodzielnej oceny szybkości tętna). Badanie pozwoliło odkryć kilka istotnych faktów.

- ▶ Zdrowych pacjentów, którzy uzyskali wyższe wyniki w testach dotyczących jedzenia intuicyjnego, cechowała też większa wrażliwość interoptywna (to nic zaskakującego, ale udało się to potwierdzić naukowo).
- ▶ Wraz z postępami w terapii pacjentów z anoreksją, których oznaką było przybieranie na wadze podczas pobytu w szpitalu, zaobserwowano u nich także zwiększoną wrażliwość interoptywną oraz lepsze wyniki w testach dotyczących jedzenia intuicyjnego.
- ▶ U obu grup rosnąca wrażliwość interoptywna przekładała się na częstsze stosowanie zaleceń jedzenia intuicyjnego.

To badanie otwiera nowe perspektywy w leczeniu zaburzeń odżywiania!

CUKRZYCA. Najnowsze badania wskazują, że programy JI mogą stanowić cenne narzędzie kontrolowania poziomu cukru we krwi (Wheeler i in. 2016; Willig i in. 2014). U dzieci i młodzieży z cukrzycą typu 1 wykryto odwrotną zależność między poziomem hemoglobiny A1c a wynikami w testach dotyczących JI. Jedzenie intuicyjne może mieć jednak znacznie większe znaczenie w leczeniu cukrzycy, ponieważ osoby cierpiące na tę chorobę częściej zmagają się z zaburzeniami odżywiania, a JI zmniejsza ryzyko wystąpienia takich problemów.

Badania interwencyjne

W 2017 roku byłam (ET) gościem podcastu *Food Psych* Christy Harrison, podczas którego wyznałam, że jedną z moich osobistych motywacji do stworzenia zeszytu ćwiczeń jedzenia intuicyjnego było opracowanie ujednoliconej metody, którą naukowcy mogliby stosować w ramach badań interwencyjnych. Blair Burnette z Uniwersytetu Wspólnoty Wirginii usłyszała ten wywiad i skontaktowała się ze mną, by przedstawić swój pomysł na badanie z wykorzystaniem zeszytu ćwiczeń. Dwa lata później zakończyła obserwacje studentek college'u, z którymi pracowała zarówno indywidualnie, jak i w grupach. Uzyskała bardzo ciekawe wyniki.

- ▶ Większe zadowolenie z własnego wyglądu, złagodzenie ograniczeń w odżywianiu, zmniejszenie częstotliwości napadów objadania się i odrzucenie uprzedzeń związanych z wagą.
- ▶ Lepsza ocena ciała i większe zaufanie do jego sprawności, wyższe wyniki we wszystkich testach dotyczących jedzenia intuicyjnego, wzrost instynktownej potrzeby aktywności fizycznej oraz zadowolenia z życia!

Podczas jednego z niedawnych krótkoterminowych badań połączono implementację zasad JI z terapią akceptacji i zaangażowania (ACT) (Boucher i in. 2016). ACT to ceniony proces terapeutyczny, który w oparciu o system wartości pacjenta rozwija psychologiczną elastyczność przez zwiększanie świadomości. Kobiety, które przeszły tę trzymiesięczną terapię, odnotowały postępy w takich sferach jak: ograniczenie napadów objadania się, ogólny stan zdrowia psychicznego, psychologiczna elastyczność oraz jedzenie intuicyjne.

Zorganizowano również dziesięciodniowe warsztaty łączące zasady JI z założeniami *mindfulness*. Ich celem było radzenie sobie z problemami żywieniowymi, które są nieplanowanym skutkiem wielu tradycyjnych programów dietetycznych skupiających się na utracie wagi (Bush i in. 2014). Członkowie grupy pracującej w ramach warsztatów odnotowali postępy w takich dziedzinach jak zadowolenie z własnego ciała, jedzenie intuicyjne i zwalczanie problemów żywieniowych. Co istotne, wskaźnikami sukcesu nie były waga ciała ani BMI, ponieważ samo skupienie na wadze może zaowocować pojawieniem się problemów związanych z odżywianiem.

CZYNNIKI WSPOMAGAJĄCE I ZAKŁÓCAJĄCE JEDZENIE INTUICYJNE

Badania pokazują, że wiele czynników ma wpływ na proces jedzenia intuicyjnego. Są nimi między innymi komentarze rodziców i innych opiekunów, stosowane przez nich metody karmienia, uciszanie własnych myśli i uczuć, akceptacja i docenianie własnego ciała, a także kontakt z typowymi dla zachodniej kultury stygmatyzacją ze względu na tuszę i kulturą odchudzania. W następnej części książki omawiamy badania dotyczące tych kwestii.

Metody karmienia i wysyłane komunikaty

METODY KARMIENTA STOSOWANE PRZEZ RODZICÓW I OPIEKUNÓW. Gallo-way i współpracownicy (2010) zbadali wpływ metod karmienia stosowanych przez rodziców na zdolność jedzenia intuicyjnego oraz wskaźnik masy ciała. Niemal stu studentów college'u, a także ich rodzice wypełnili ankietę dotyczącą metod ich karmienia w dzieciństwie. Oto przykładowe pytania: Czy twoi rodzice kontrolowali ilość spożywanych przez ciebie:

- ▶ słodyczy (cukierków, lodów, ciast i ciastek)?
- ▶ przekąsek (na przykład chipsów)?
- ▶ pokarmów o wysokiej zawartości tłuszczu?

Następnie badacze zmierzili poziom jedzenia intuicyjnego studentów, używając testu Tylki. Wyniki pokazały, że kontrola i ograniczenia ze strony rodziców w wyraźny sposób wpłynęły na skłonność uczestników do jedzenia pod wpływem emocji i ich rezultaty w TJL.

Córki, których sposób odżywiania nadzorowali i ograniczali rodzice, znacznie częściej jadały pod wpływem emocji i rzadziej kierowały się odczuciami głodu i sytości. Inne związki zaobserwowano u studentów płci męskiej. Synowie, których sposób odżywiania był ograniczany, podczas jedzenia nie kierowali się emocjami. Ta różnica może wynikać ze społecznej presji, jaką wywiera się na kobietach, które są zmuszane, by dążyć do ideału szczupłego ciała. Badacze doszli do wniosku, że kontrolowanie sposobu odżywiania dzieci może mieć długofalowe skutki, które przyczyniają się do powstania nawyku jedzenia pod wpływem emocji.

WPŁYW KOMENTARZY RODZICÓW I OPIEKUNÓW. Kroon Van Diest i Tylka (2010) informują o podobnych wynikach badania przeprowadzonego na grupie studentów obojga płci. Badaczki stworzyły kwestionariusz, w którym prosiły uczestników o ocenę tego, jak często podczas ich okresu dojrzewania rodzice/opiekunowie wygłaszali poniższe zalecenia:

- ▶ nie wolno jeść konkretnych pokarmów, które „tuczą”;
- ▶ należy przejść na dietę lub ograniczyć niektóre wysokokaloryczne pokarmy;
- ▶ nie możesz tyle jeść.

Okazało się, że krytyczne uwagi opiekunów mają odzwierciedlenie w niskich wynikach testów dotyczących jedzenia intuicyjnego, jak również w wysokim wskaźniku masy ciała.

Badania dotyczące zachowań rodziców stanowią część dorobku naukowego Leann L. Birch, która wykazała, że próby nakładania ograniczeń na sposób odżywiania dzieci powodują utratę ich naturalnego wyczulenia na odczucia głodu i sytości, co prowadzi właśnie do tych problemów, których rodzice pragnęli uniknąć. Te same badania potwierdzają skuteczność takich zasad jedzenia intuicyjnego jak: nie daj się Dietetycznej Policji, doceniaj swój głód, poczuć sytość i pogódź się z jedzeniem.

UCISZANIE SIEBIE. Uciszenie siebie, czyli tłumienie własnych myśli, uczuć lub potrzeb, jest zjawiskiem ściśle związanym z płcią i wpływającym na zdrowie psychiczne kobiet. Choć nie zostało udokumentowane podczas obserwacji homoseksualnych mężczyzn ani ludzi o odmiennej tożsamości płciowej, uważamy, że jego wystąpienie jest w ich wypadku możliwe i warto przeprowadzić dokładniejsze badania w tej dziedzinie. Uważa się, że proces uciszania siebie rozpoczyna się w wieku nastoletnim, gdy pojawiają się uczucie niezadowolenia z własnego ciała oraz presja społeczna. Ucisząc swój głos, młode kobiety mogą ignorować lub tłumić fizjologiczne sygnały dotyczące głodu, które nie są zgodne z pokutującym w społeczeństwie ideałem szczupłego ciała. Tymczasem wyrażanie myśli, uczuć i potrzeb jest podstawowym aspektem zdrowego sposobu odżywiania. W ramach badania przeprowadzonego wyłącznie na kobietach Shouse i Nilsson (2011) przeanalizowały związki między zaburzeniami odżywiania, jedzeniem intuicyjnym a uciszaniem siebie. Odkryły, że jedzenie intuicyjne występuje najczęściej u kobiet o wysoko rozwiniętej świadomości emocjonalnej i braku skłonności do uciszania siebie.

Kiedy jednak wysokiej świadomości emocjonalnej towarzyszyło uciszanie siebie, uczestniczki doświadczały zaburzeń i nie potrafiły odżywiać się intuicyjnie. Badaczki uważają, że kiedy kobiety jasno postrzegają swoje myśli i uczucia, ale uciszają sygnały płynące z ciała, mogą mieć trudności w ufanu wewnętrznym oznakom głodu i sytości. Uczestniczki, które jadały najbardziej intuicyjnie i nie doświadczały zaburzeń odżywiania, wykazywały się wysoką świadomością emocjonalną i nie uciszały swojego głosu. Wyniki

tego badania potwierdzają, jak istotne są zasady: nie daj się Dietetycznej Policji oraz bądź wyrozumiały dla swoich emocji (należy jednak przeprowadzić więcej badań uwzględniających osoby znajdujące się na całej skali tożsamości płciowej).

AKCEPTACJA I DOCENIANIE WŁASNEGO CIAŁA

Chociaż zdolność jedzenia intuicyjnego jest wrodzona, na jej podtrzymanie wpływa środowisko, w którym dorastamy, w tym rodzina, znajomi, a także stygmatyzacja wynikająca z kultury odchudzania. Jedzenie intuicyjne może zostać zdławione przez środowisko, w którym brakuje akceptacji lub wprowadza się surowe reguły dotyczące jedzenia, ignorujące wewnętrzne odczucia danej osoby (takie jak głód i satysfakcja z jedzenia). Kiedy ludzie nakłaniają innych do krytycznego postrzegania własnego ciała, uczą ich nienaturalnych nawyków żywieniowych, które mają za zadanie zmienianie wyglądu, a nie słuchanie naturalnych sygnałów organizmu. Presja dotycząca odchudzania, jaką wywierają członkowie rodziny, znajomi, lekarze i nietolerancyjna kultura, przyczynia się do sposobu odżywiania, który skupia się na wyglądzie. Wielu ludzi nie uświadamia sobie tego, że komplementy także mogą być formą osądzania na podstawie wyglądu: „Wyglądasz świetnie – ile schudłaś?” albo „Chciałbym wyglądać tak jak ty”.

Jedzenie intuicyjne oparte na modelu akceptacji

Seria badań przeprowadzonych przez Tracy Tylkę i jej współpracowników (Avalos i Tylka 2006; Augustus-Horvath i Tylka 2011) na niemal sześciuset studentkach oraz ośmiuset kobietach w wieku od osiemnastu do sześćdziesięciu pięciu lat pozwoliła ustalić, że skupienie na sprawności własnego ciała i jego akceptacja przekładają się na zdolność jedzenia intuicyjnego. Kiedy kobiety częściej zwracają uwagę na swoją sprawność, a rzadziej na wygląd, podczas jedzenia chętniej kierują się biologicznymi sygnałami płynącymi z organizmu. Co więcej, akceptacja własnego ciała ułatwia jedzenie intuicyjne, ponieważ łączy się z większą świadomością komunikatów wysyłanych przez organizm i większą skłonnością do ich słuchania. Badania wykazują, że warto promować pozytywne nastawienie do własnego ciała i skupianie się na jego

sprawności, nie zaś na wyglądzie. Takie podejście ułatwia wprowadzenie w życie zasad jedzenia intuicyjnego.

Tylka i jej zespół odkryli, że u kobiet należących do różnych grup wiekowych docenianie własnego ciała jest ściśle powiązane ze zdolnością jedzenia intuicyjnego. Następnie wskazali cztery główne zasady samoakceptacji.

1. Pozytywna opinia o własnym ciele niezależnie od jego rozmiaru i dostrzeganych niedoskonałości.
2. Świadomość potrzeb ciała i ich zaspokajanie.
3. Dbanie o ciało dzięki zdrowym nawykom.
4. Chronienie ciała przez odrzucenie nierealistycznych modeli wyglądu propagowanych w mediach.

Tylka i inni badacze uważają, że należy zakwestionować zachodni stereotyp szczupłej sylwetki, a zamiast niego promować akceptację ciała bez względu na jego wygląd.

Uprzedmiotowienie

Życie w kulturze, której ton nadają media społecznościowe, sprawia, że łatwiej niż kiedykolwiek możemy porównywać się z innymi i krytykować ich wygląd. Taka forma uprzedmiotowienia łączy wartość człowieka z jego wyglądem. To duży problem, ponieważ podejście tego rodzaju może prowadzić do zaburzeń odżywiania, zaburzeń postrzegania własnego ciała i odejścia od jedzenia intuicyjnego. Interesujące badanie grupy ponad tysiąca stu nastolatków przeprowadzone przez zespół chińskich naukowców wykazało, że kontakt z tego typu komunikatami w mediach społecznościowych jest powiązany z trudnościami w jedzeniu intuicyjnym (Luo i in. 2019).

W ramach opisywanego badania ustalono także, że im częściej nastolatki spotykały się z uprzedmiotowieniem w sieci, tym mniej były skłonne do jedzenia w sposób intuicyjny. Na szczęście naukowcy odkryli dwa najważniejsze czynniki obronne: docenianie własnego ciała i poszerzenie kategorii piękna o cechy wewnętrzne oraz całą gamę rozmiarów i sylwetek. Osoby kierujące się bardziej rozbudowaną definicją piękna częściej odżywiają się w sposób intuicyjny – nawet jeśli spotykają się z uprzedmiotowieniem.

Zmiana kulturowa

Seria fascynujących badań, które przeprowadzili Hawks i jego współpracownicy, pokazuje, że przed ekspansją zachodniej kultury i na samym początku tego procesu mieszkańcy różnych regionów kierowali się zasadami jedzenia intuicyjnego, ale porzucili ten model na rzecz zachodniego ideału szczupłego ciała (Hawks i in. 2004; Madanat i Hawks 2004). Ten standard został narzucony za sprawą bombardowania nierealistycznymi obrazami przekazywanymi przez media. Z tego względu rdzenni mieszkańcy poszczególnych obszarów zaczęli opierać swoje nawyki żywieniowe na zewnętrznych sygnałach, co może prowadzić do zaburzeń odżywiania. Wspomniane badania potwierdzają, jak istotna jest ósma zasada jedzenia intuicyjnego: szanuj swoje ciało.

Błędem byłoby jednak obwinianie za tę sytuację wyłącznie mediów. W ważnej książce *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia* [Strach przed czarnym ciałem. Rasowe źródła lęku przed otyłością] badaczka Sabina Strings opisuje, w jaki sposób mieszkanka przekonania o wyższości białej rasy i patriarchy doprowadziła do panicznego strachu przed otyłością i stygmatyzacji ze względu na tuszę, czego początki obserwujemy już w szesnastowiecznej Europie.

Cechy jedzenia intuicyjnego

Wyniki powyższych badań pokazują, że jedzenie intuicyjne jest pod wieloma względami powiązane ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, co podsumowujemy w tabeli 2 na stronie 41.

BADANIA NAD LECZENIEM NAPADÓW OBJADANIA SIĘ I ZAPOBIEGANIEM ZABURZENIOM ODŻYWIANIA

Do niedawna badania zaburzeń odżywiania skupiały się na patologii i objawach, a nie brały pod uwagę pozytywnych nawyków. W 2006 roku Tylka i Wilcox przeanalizowały zasady jedzenia intuicyjnego i doszły do wniosku, że ich przestrzeganie w wyjątkowy sposób przyczynia się do dobrego samopoczucia psychicznego, a jedzenie intuicyjne to coś więcej niż tylko brak objawów zaburzeń. Poza tym zasugerowały, by założenia JI stały się częścią

procesu edukacyjnego dotyczącego leczenia zaburzeń odżywiania, gdyż pomagają one pacjentom szybciej wracać do pełnej sprawności.

Jedno z nowszych badań (Young 2011) wykazało, że JI pozwala skutecznie zapobiegać zaburzeniom odżywiania wśród studentów. Metoda cieszy się tak dużym zainteresowaniem, gdyż nie wiąże się z nią piętno „zaburzeń”, które mogłoby zniechęcać ochotników.

Leczenie napadów objadania się

Laura Smitham z Uniwersytetu Notre Dame przeprowadziła obiecujące badanie, podczas którego wykorzystwała ośmiotygodniowy program jedzenia intuicyjnego (oparty na naszej książce) w terapii trzydziestu jeden kobiet, u których zdiagnozowano skłonność do napadów objadania się (Smitham 2008). Badanie wykazało, że pacjentki w dużym stopniu pokonały swój problem – i pod koniec programu nie spełniały już kryteriów zaburzenia. Słabą stroną badania był brak grupy kontrolnej.

Z kolei w ramach ośmioletniego badania podłużnego obserwowano prawie półtora tysiąca uczestników – nastolatków i młodych dorosłych – pod kątem zdolności jedzenia intuicyjnego, zaburzeń związanych z odżywianiem oraz zdrowia psychicznego (Hazzard i in. 2020). Okazało się, że wyższe wyniki w testach skupiających się na zdolności jedzenia intuicyjnego – zarówno na początku badania w 2010, jak i w kończącym je 2018 roku – są powiązane z mniejszym ryzykiem wystąpienia:

- ▶ objawów depresji;
- ▶ niskiej samooceny;
- ▶ niezadowolenia z własnego ciała;
- ▶ niezdrowych zachowań dotyczących kontrolowania wagi;
- ▶ ekstremalnych zachowań dotyczących kontrolowania wagi;
- ▶ napadów objadania się.

Wyniki wskazują, że JI łączy się z szeroką gamą pozytywnych zachowań i stanów psychicznych. Badania potwierdziły, że najsilniejszy wpływ wywiera ono na ograniczanie napadów objadania się. To kolejna obserwacja, która dowodzi, że jedzenie intuicyjne ma zbawienny wpływ na samopoczucie psychiczne i nie oznacza jedynie niestosowania diety czy braku zaburzeń odżywiania.

W wypadku dwóch szerzej zakrojonych badań osób cierpiących na napady objadania się uwzględniono grupy kontrolne, a wdrożenie procesu podobnego do jedzenia intuicyjnego pozwoliło na znaczne złagodzenie zaburzenia (Kristeller i Wolever 2011). Podczas badania zastosowano proces terapeutyczny MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness Training) oparty na medytacji *mindfulness*, który opracowała doktor Jean Kristeller. Ma on wiele cech wspólnych z jedzeniem intuicyjnym, co widać w tabeli 2. Chociaż w programie MB-EAT nie uwzględniono elementu „odrzucenia diet”, Kristeller zgadza się, że ich stosowanie zaburza zestrojenie umysłu z ciałem.

Jedzenie intuicyjne: rozwiązanie poprawiające stan zdrowia i zapobiegające zaburzeniom odżywiania

Liczne badania wykazują, że JI to obiecujące i wszechstronne podejście do zdrowego odżywiania, które niesie za sobą wiele korzyści dla ciała i umysłu. Ze względu na stale rosnącą liczbę badań dowodzących, że osoby stosujące tę metodę jadają bardziej zróżnicowane pokarmy, są bardziej pewne siebie, wytrzymałe psychicznie i rzadziej wykazują objawy zaburzeń odżywiania, jesteśmy przekonane, że jedzenie intuicyjne może być sposobem na zapobieganie wielu zaburzeniom. Najwyższy czas odzyskać autonomię i radość z jedzenia, przezwyciężając narzucane nam lęki i troski.

W następnym rozdziale wyjaśnimy, dlaczego należy zrezygnować z takich publicznych programów zdrowotnych jak „walka z otyłością”. Jest to błędny paradygmat, który przynosi więcej szkody niż pożytku, powoduje stygmatyzację i zwiększa ryzyko występowania zaburzeń odżywiania, co potwierdza raport amerykańskiej Academy for Eating Disorders.

Cechy jedzenia intuicyjnego

Poniższa tabela stanowi podsumowanie wyników badań dotyczących jedzenia intuicyjnego.

Uwaga: pamiętajcie, że korelacja między JI a mniejszą liczbą problemów z odżywianiem, lepszym samopoczuciem, zadowoleniem z życia czy docenianiem własnego ciała zapewne zależy od tego, w jakim stopniu dotykają nas stygmatyzacja ze względu na wagę i inne konsekwencje kultury odchudzania.

Jedzenie intuicyjne chroni przed	Jedzenie intuicyjne zwiększa
▸ zaburzeniami odżywiania; ▸ podwyższonym poziomem trójglicerydów; ▸ jedzeniem pod wpływem emocji; ▸ uciszaniem siebie (tłumieniem własnych myśli, uczuć i potrzeb); ▸ nieopanowanym jedzeniem; ▸ napadami objadania się; ▸ uprzedzeniami dotyczącymi wagi; ▸ nadciśnieniem; ▸ niezadowoleniem ze swojego ciała.	▸ poczucie własnej wartości; ▸ poziom dobrego samopoczucia i optymizmu; ▸ zróżnicowanie spożywanych pokarmów; ▸ zadowolenie ze swojego ciała i samoakceptację; ▸ poziom HDL (dobrego cholesterolu); ▸ świadomość interoceptywną; ▸ radość z jedzenia; ▸ skłonność do aktywnego rozwiązywania problemów; ▸ psychiczną odporność; ▸ bezwarunkową samoakceptację; ▸ zadowolenie z życia.

TABELA 2. Podobieństwa między MB-EAT a zasadami jedzenia intuicyjnego

Składowe programu MB-EAT	Zasady jedzenia intuicyjnego
▸ ćwiczenie świadomości głodu; ▸ smak i zadowolenie z jedzenia; ▸ świadomość sytości; ▸ wybór potraw ze względu na osobisty gust i zdrowie; ▸ świadome jedzenie wolne od osądzania; ▸ zdrowe zaspokajanie potrzeb emocjonalnych; ▸ akceptacja ciała bez oceniania, lekkie ćwiczenia fizyczne.	▸ doceniaj swój głód; ▸ odkryj radość jedzenia; ▸ poczuj sytość; ▸ satysfakcja; pogódź się z jedzeniem; dbaj o zdrowie dzięki łagodnemu odżywianiu; ▸ nie daj się Dietetycznej Policji; ▸ bądź wyrozumiały dla swoich emocji; ▸ szanuj swoje ciało; ▸ ruch – poczuj różnicę.